

保健だより

平成30年 9月18日
国立市立国立第二小学校
校長 小林理人
養護教諭 立川香也子
NO.6

運動会にむけて

～安全のための 服装と準備～

帽子をかぶります。

(記名の確認)

帽子のゴムがゆるんでる人は直しておきます。当日は応援席にいるときも日差しから守るためにかぶっています。

髪が肩までかかる長い人は、結びます。

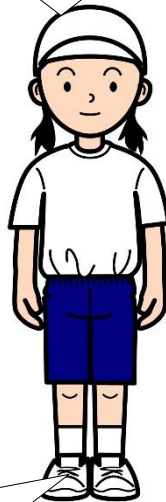


手足の爪をきちんと切っておきます。

体育着の上は短パンに入れます。上は体育着1枚です。肌着は脱ぎます。体育着に汗を吸わせ、着替えた後、体を冷やさないためです。

中学年以上の女子は配慮します。肌着の着がえを準備してもいいですね。

ウエストのゴムがゆるかったりきつかったりすることがあります。家で着させて確認してください



水筒の準備

こまめに水分補給



足首が隠れる程度の靴下をはくニーハイなど、しょっちゅうずり落ちるほどの長い靴下はNG!



汗ふきタオルとハンカチ・ティッシュの用意

朝ごはんをしっかり食べます。



トイレは朝のうちにすませておきます。🚽



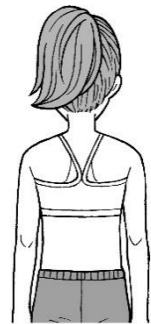
学校保健委員会 講演会 つぼみスクール



先日の学校公開の午後、つぼみスクールを開催しました。女子の発育に合わせた肌着選びについて、いまだき女子の体型・3つのステップに合わせた進化した肌着・適切な肌着を着用することで体育などの活動がスムーズに行えることなど、多くのデータから検証されたアドバイスをいただきました。初経を迎える1年前から変化が現れる女子のバスト。「子供の

バストの成長に気付いていないお母さんも多いようです。子供から、体の変化や肌着について親に言い出すのはまず難しいこと。親の方から声をかけ、楽しく話せるようにしてください。」とのことでした。

話題になったのは体育の授業での服装のこと。多くの小学校で体育着の下には何も着ないという基本がありますが、女子が運動しやすいよう発育に合わせて肌着は着用できます。よくわからない時は担任の先生や保健室までお問い合わせください。



Try 水分補給

ポイントは **さ** **い** **こ** **う**

まだまだあつい！

さ 三食：朝・昼・晩の食事をきちんととる

人は食事から約1リットルの水分をとっています。もちろん塩分やミネラルも！

い 意識的に

「のどがかわいた」と感じてからでは遅いのです。のどがわかく前から意識して、水分をとることが熱中症を防ぎます

こ こまめに

一度にたくさんの水分をとろうとしても、うまく吸収できません。こまめに水分をとりましょう。

う 動く前後に

寝る前、スポーツの前後、入浴の前後に水分をとるようにしましょう。



～ 三連休 レジャーもいいけど からだ休めて ～

病気に負けない体力を蓄えましょう。